



CONSTRUINDO SABER SOBRE ALIMENTAÇÃO NA MELHOR IDADE

Marcela dos Santos Silva¹, Luana Lohhane de Souza Estevam², Bárbara Fernandes de Macedo³, Lílian Sofia Furtado Alves⁴, Nilcimelly Rodrigues Donato⁹, Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo¹⁰
Marilia.ferreira@professor.ufcg.edu.br e nilcimelly.rodrigues@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O projeto alimentação na melhor idade tem como objetivo promover saúde e bem-estar, através de momentos lúdicos e divertidos com os idosos institucionalizados na Casa Vó Filomena. Fortalecendo o vínculo entre comunidade e extensão acadêmica, são desenvolvidas atividades quinzenalmente, em amplo aspecto, seja na alimentação saudável, artesanato, rodas de conversas, momentos musicais e de leituras, de cuidados pessoais, passeio externo e afins. Proporcionar educação, entretenimento e lazer aos idosos, é essencial.

Palavras-chaves: Idosos, Nutrição e Bem Estar.

1. Introdução

A sociedade brasileira nos últimos vem tendo um crescimento significativo de idosos nos últimos anos, com o aumento na expectativa de vida, o IBGE em 2022 apresentou dados que em 10 anos a parcela de pessoas com 60 anos ou mais passou de 11,3 para 14,7 da população [1]. Dessa forma com esse aumento, intensifica ainda mais a busca por estratégias eficientes contra uma má nutrição nessa fase da vida. Contudo a transição demográfica é resultado do envelhecimento populacional, iniciando com a redução das taxas de mortalidade e, posteriormente, redução das taxas de natalidade.

O envelhecimento está correlacionado com diversas alterações nas condições clínicas, dentre elas a Síndrome da fragilidade, representada por uma redução da funcionalidade dos sistemas corporais e por maior predisposição a desfechos negativos diante de fatores ambientais, estressores internos e relacionados ao estilo de vida [2]. Onde essa fragilidade pode ser observada por uma lentidão, perda de peso com significativa perda de massa muscular, força palmar entre outras, que tem uma relação direta com a nutrição ativa e adequada. O estado nutricional é um fator determinante da saúde do indivíduo, sendo comum com o decorrer dos anos, ocorrer mudanças na composição corporal, como a redução do tecido muscular, diminuição de força, maior concentração de gordura e/ou desnutrição. Conseqüentemente, torna-se indispensável uma maior atenção com o consumo alimentar do idoso [3]. Sendo a alimentação nessa fase passar ser um dos pontos mais relevantes e que precisam de uma atenção constante, para ofertar e aceitação dos alimentos por parte desses

públicos para evitar maiores complicações e consequentemente adquirir um envelhecimento o mais saudável possível.

Levando em consideração um ponto importante que um ponto que dificulta a ingestão alimentar na fase idosa também são algumas crenças que estão presente na vida deles a muito tempo e que torna ainda mais difícil uma oferta de alimentos diversificados para esse público [3]. O envelhecimento pode causar modificações fisiológicas e patológicas, dentre elas, dificuldades no processo alimentar e alterações da composição corporal. Quando se trata de idosos institucionalizados, essas mudanças são mais acentuadas e podem refletir na qualidade de vida desses indivíduos, devido a estarem contra sua vontade, ou até mesmo por não ter total autonomia para participar do preparo de suas refeições, são aspectos que podem influenciar negativamente no consumo alimentar dos idosos [4].

Para um envelhecimento saudável a manutenção do estado nutricional aliado a prática de atividade física é importante pois visa a prevenção de infecções, o controle de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a diabetes mellitus e a hipertensão, que está presente principalmente na população obesa, além de retardar o desenvolvimento da desnutrição e sarcopenia, principalmente em idosos com baixo peso [5].

O projeto de Alimentação na Melhor Idade, que visa acompanhar o estado nutricional de Idosos Institucionalizados de um de pequeno porte da Paraíba (cuité), desenvolvido por alunos do Curso de Bacharelado de Nutrição coordenados pelos professores, com início há 10 anos. Nesse meio tempo passou por uma pausa de 2 anos devido a pandemia de Covid-19, onde a Instituição Casa Vó Filomena ficou fechada para o público externos, devido ao risco de contaminação. Mas que com a volta das visitas, foi notório a aceitação por todos, tanto os idosos como a equipe de funcionários.

O projeto de extensão teve como objetivo promover a saúde e o bem-estar dos idosos, residentes da Casa da Vó Filomena do município de Cuité-PB, juntamente com um grupo de seis alunos da comunidade acadêmica da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), a fim de prevenir e/ou anular o risco de depressão e desnutrição, com auxílio do estímulo para sua independência, além de criar laços afetivos com os idosos

^{1,2,3,4,5,7,8,9,10} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁹ Orientador/a, Profª Adjunta, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹⁰ Coordenador/a, Profª Adjunta, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

que facilitasse a comunicação e torna-se está acessível para garantir a adesão de hábitos saudáveis e melhores comportamentos.

2. Metodologia

Para o desenvolvimento do projeto, a equipe foi composta por Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo como coordenadora do projeto e Nilcimelly Rodrigues Donato como orientadora seguida por 6 alunas como extensionistas sendo 2 bolsistas e 4 voluntários. A Casa de idosos Vó Filomena contava no início do projeto com 28 idosos, e posteriormente entraram mais 2, totalizando 30 idosos.

Para a prática do projeto eram realizadas reuniões entre a equipe de extensionistas e planejado as ações mensais, para serem realizadas na casa de quinze em quinze dias aos sábados pela manhã.



Figura 1 - Extensionistas

Em virtude do objetivo central do projeto, utilizarmos de atividades lúdicas, oficinas, jogos como meio de melhorar a comunicação entre os idosos e os extensionista, sempre levando o assunto sobre a alimentação e aceitação de alguns alimentos no seu cotidiano.

Desta forma ao longo dos encontros, foram realizadas rodas de conversas, café da manhã compartilhado entre outras atividades para incentivar esse consumo alimentar. Com tudo para acompanhar os resultados, foi realizado avaliação nutricional no início do projeto e no final, para que com base na massa corpórea (IMC), circunferência de cintura (CC), circunferência abdominal (CA), circunferência de quadril (CQ) e circunferência de panturrilha (CP), pudéssemos ter uma breve visão do estado nutricional dos moradores.

3. Resultados e Discussões

Tendo em vista que este é um dos projetos de extensão mais antigo desenvolvimento por alunos na Casa Vó Filomena, que ficou totalmente comprometido e em pausa devido o período de pandemia da Covid-19, pelo fato da exposição ao risco, e somente em 2022 foi possível retornar as atividades com os idosos. Diante os seis meses de execução, foi possível observar uma melhora comportamental e cognitiva, de forma individual e coletiva, bem como desenvolvimento

funcional em práticas culinárias e levemente em exercícios físicos.



Figura 2 – Extensionistas e orientadora

Inicialmente o público atendido contava com a presença de 28 idosos e nos últimos meses chegaram dois novatos, concluindo assim 30 idosos. Além dos institucionalizados, contribuíram indiretamente os colaboradores da Casa, bem como os cuidadores, cozinheira, enfermeira e auxiliar de serviços gerais, tanto nas atividades internas quanto as externas quando era realizado as visitas deles na universidade, alguns acompanhavam para nos ajudar.



Figura 3 – Extensionistas com pessoal da cozinha

Foi realizado avaliação nutricional de alguns idosos institucionalizados, respeitando aqueles que resistiram a participar e foi possível observar que a predominância do estado nutricional deles são de eutróficos, totalizando (8), já o sobrepeso foram (3) e baixo peso apenas (1). Alguns idosos apresentavam um estado de saúde muito debilitado e com algumas dificuldades para realizar as medições, assim aconteceram (4) perdas antropométricas.



Figura 4 – Avaliação nutricional

No primeiro momento de contato com os idosos, a equipe de extensionistas observou que alguns vínculos necessitavam de um fortalecimento e com isto, algumas atividades lúdicas foram planejadas e realizadas em duplas e em rodas de música, de modo a aproxima-los. Eram momentos divertidos e totalmente diferente da rotina que existia na casa, onde eles conseguiam sentar lado a lado, sorrir, cantar e curtir.



Figura 5 – Momento musical

Como benefício para as seis estudantes envolvidas na extensão, o trabalho em grupo e com dinâmicas diferenciadas em cada encontro foi extremamente satisfatório para expandir os conhecimentos acadêmicos, desenvolver atividades laborais além do conhecimento restrito em sala de aula, indo além de futuros profissionais da Nutrição, de modo mais multidisciplinar como pertencer a área da saúde. Para o lado pessoal, foi

um crescimento ímpar em vários aspectos, principalmente quando o trabalho desenvolvido é para ofertar serviço a comunidade, pessoas que muitas vezes passam despercebidas diante as atribuições dos estudos, mas que certa forma consegue nos acolher em diversas circunstâncias no dia a dia, preparando-o para trabalhar o coletivo e público.

4. Conclusões

Ademais, torna-se necessário deixar evidenciado a importância da vigência do projeto tanto para os idosos e responsáveis pela casa, quanto para os extensionistas envolvidos, principalmente após dois anos de extrema distância social devido à pandemia do *Covid-19*.

Portanto, a expectativa para a próxima vigência do projeto é enorme, recheada com mais atenção, carinho, conversa, música e cuidado com todos os idosos e responsáveis envolvidos nesse trabalho tão delicado.

5. Referências

- [1] IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021.** Uberlândia Cabral, 2022. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021> . Acesso em: 02 fev. 2023.
- [2] HOOGENDIJK, E. O., AFILALO, J., ENSRUD, K. E., KOWAL, P., ONDER, G., & FRIED, L. P. **Frailty: implications for clinical practice and public health.** *Lancet* 394(10206), 1365–1375. London - England, 2019. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31786-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31786-6) . Acesso em: 05 fev. 2023.
- [3] RODRIGUES, P. S. et al. **Relação entre parâmetros antropométricos e de consumo alimentar com a Síndrome da fragilidade em idosos do interior do Ceará.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 13, p. e17111334876-e17111334876, 2022. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/34876/29430> . Acesso em: 09 fev 2023.
- [4] COSTA, V. N. et al. **ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS RESIDENTES EM UMA INSTITUIÇÃO ASILAR DE FEIRA DE SANTANA–BAHIA.** *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, v. 27, n. 1, 2022. <file:///C:/Users/ms445/Downloads/109277-Texto%20do%20artigo-552730-1-10-20230103.pdf> . Acesso em: 07 fev. 2023.
- [5] QUINOT, L. M. et al. **Relação do estado nutricional e nível de atividade física entre os idosos institucionalizados e não institucionalizados.** *Research, Society and Development*, v. 11, n. 10, p. e264111032605-e264111032605, 2022. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32605/27751> . Acesso em: 07 fev. 2023.

Agradecimentos

À Casa Vó Filomena, toda nossa gratidão por nos acolher neste “novo normal”, mesmo com algumas limitações e mantendo todos os cuidados necessários preservando a saúde dos idosos. A professora Nilcimelly e Marília por todo apoio e orientação diante as reuniões e planejamentos. As meninas extensionistas por toda paciência e colaboração para entregar o melhor de cada uma, respeitando os limites. Aos dirigentes do Campus Cuité, por nos conceder transporte e alimentação em cada visita externa dos idosos, com tanto carinho e acolhimento, e por fim a UFCG pela concessão de bolsa(s) por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.



Figura 6 – Visita externa na UFCG